

mi plato Vegetariano



Mantenete en movimiento: Ejercitate con 10.000 pasos (8 km) al día, o con una caminata de 60 a 90 minutos para perder peso.



Hidratate: Priorizá la ingesta de agua (5 a 8 vasos diarios) en lugar de gaseosas, alcohol, o jugos envasados.



Vegetales

Preferí: Consumir los 5 colores (verde, naranja-amarillo, rojo, blanco y azul-violeta) variando el tipo, color y gusto. Por ejemplo, acelga, brócoli, zanahoria, calabaza, tomate, morrón colorado, coliflor, cebolla, repollo morado y remolacha. **Limitá:** Papas fritas, vegetales rebozados o fritos y buñuelos de vegetales.

Frutas

Preferí: Frutas frescas de colores variados. Incluí los 5 colores también con las frutas. Por ejemplo melón, kiwi, damasco, mango, pera, durazno, naranja, pomelo, ananá, ciruela, frutillas, arándanos y uvas. **Limitá:** Jugos de fruta con agregado de azúcar, tartas y tortas de frutas con azúcar agregada, postres de fruta.

Proteínas

Preferí: Todos los tipos de legumbres (variadas clases de porotos, arvejas secas, lentejas, garbanzos), frutos secos (almendras, nueces pecán, castañas), semillas, y sustitutos de la carne (de soja y/o cereales) y huevos. **Limitá:** Comidas con alto contenido de grasas de origen animal, comidas muy saladas, y frituras.

Cereales Integrales

Preferí: Cereales integrales como cebada, arroz integral, burgol, avena, mijo, amaranto, quínoa, trigo y maíz. **Limitá:** Cereales refinados y derivados como: pastas y arroz blanco, galletitas con harina blanca, copos de cereales azucarados y productos de pastelería.

Lácteos o Equivalentes

Preferí: Leche, yogur y ricota descremados, quesos frescos. Productos vegetales como bebidas vegetales fortificadas, yogurt de soja y tofu (queso de soja) fortificado u otros. **Limitá:** Derivados de la leche entera como: quesos duros, manteca, crema y helados.

Guía Alimentaria de Mi Plato Vegetariano

Grupos de alimentos	Adultos mayores y Mujeres	Niños, adolescentes y mujeres activas	Adolescentes varones y hombres activos	Porciones y medidas caseras g = gramos / ml = mililitros / tz = taza	Mejores alimentos de cada grupo	Nutrientes que aportan cada grupo
	1600 Calorías Diarias	2000 Calorías Diarias	2400 Calorías Diarias			
Elegí cereales integrales	Porciones: 5	Porciones: 6	Porciones: 8	2 rebanadas de pan francés, 1 (40g) rebanadas de pan lactal integral, ¾ tz (40g) de cereal sin azúcar, ¼ (40g) tz de granola, ½ (100g) tz cereal cocido, 4 (30g) galletitas saladas, 1 (30g) pan árabe, 2 (50g) tortillas, 1/3 tz de pasta o arroz	Amaranto, cebada, arroz integral, trigo sarraceno, trigo burgol, maíz, mijo, pan multisequillo, avena, quinoa, centeno, trigo, arroz yamani y otros.	Carbohidratos, vitaminas del complejo B (tiamina, riboflavina, niacina, folato), hierro, proteína, fibra, y minerales trazas.
Variá los vegetales	Porciones: 4	Porciones: 5	Porciones: 6	1 tz (40g) de ensalada cruda de vegetales de hoja, ½ tz (60g) de vegetales crudos trozados, ½ tz (90g) de vegetales cocidos, ½ tz de jugo vegetal. Sin límite: albahaca, cilantro, eneldo, jengibre, orégano, perejil, romero, cúrcuma, etc.	Verdes: acelga, espárrago, endivia, repollo, berro, escarola, radicheta, achicoria, brócoli, rúcula, akusai, hojas de remolacha, lechuga romana, espinaca, hojas de nabo, morrón verde, kale (col rizada). Naranjas: zanahoria, calabaza, batata, zapallo. Rojos: remolacha, berenjena, rabanito, radicchio, repollo colorado, tomate, morrón rojo. Blancos: coliflor, ajo, cebolla, papa, nabo.	Carotenoides, vitamina C, fibra, proteína, potasio, folato, magnesio, vitamina K, fitoquímicos.
Dale importancia a las frutas	Porciones: 3	Porciones: 4	Porciones: 4	1 fruta mediana entera (230g o 1tz), 1 tz (100g) de frutas cortadas o congelada sin azúcar, ½ tz (150g) jugo de fruta sin azúcar, ¼ tz (50g) de frutas deshidratadas	Azules-Rojas-Violetas: arándanos, moras, cerezas, uvas, ciruelas, frambuesas, granada, frutillas, sandía, manzana, guayaba. Naranjas: damasco, melón, papaya, caqui. Amarillos: banana, mango, durazno, pera, ananá, níspero. Verdes: melón rocío de miel, kiwi. Cítricos: pomelo, kinoto, limón, lima, naranja, mandarina. Deshidratados: dátiles, higos, pasas, ciruelas pasas,	Vitamina C, carotenoides, fibra, potasio, folato, magnesio, flavonoides.
Disfrutá Lácteos o equivalentes	Porciones: 3	Porciones: 3	Porciones: 4	Prot. (g) 1 tz (250ml) de leche descremada 7,5 1 tz (250ml) de leche de soja fortificada 7 1 tz (300ml) de yogur descremado 11 ½ tz (100g) de ricota 12 ¼ tz (55g) tofu fortificado 9	Productos lácteos: leche descremada, yogur, ricota, quesos frescos. Equivalentes a los lácteos, fortificados con vitaminas D y B₁₂, y calcio: bebida de soja, yogur de soja, tofu, y otros quesos vegetales.	Proteína, calcio, vitaminas A, B ₂ , B ₁₂ , D.
Proteínas para fortalecer	Porciones: 3	Porciones: 5 ½	Porciones: 6	Prot. (g) (100g) de porotos cocidos 7 ½ tz (100g) de lentejas cocidas 9 ½ tz (110g) tofu fortificado 16 1 (60g) huevos 7 ¼ tz (40g) de semillas enteras 7 ¼ tz (35g) frutos secos 7 2 cdas (30g) de manteca de maní 7	Legumbres: porotos aduki, negros, blancos, rojos y de soja. Habas y aluvias, arvejas secas, garbanzos y lentejas. Sustitutos de la carne: cereales con legumbres (arroz con lentejas), texturizado de soja, edamame, tofu. Frutos secos (sin sal): almendras, avellanas, maníes, nueces, pistachos. Semillas: calabaza, girasol.	Proteína, hierro, zinc, vitaminas B ₆ , E, niacina, carbohidratos complejos, fibra, ácido linoleico y linoléico, isoflavonas.
Usá grasas saludables	Porciones: 5	Porciones: 6	Porciones: 7	Grasas (g) ¼ tz (45g) de palta 5 2 cdas (20g) de semillas de lino enteras 8 1 cda (10g) de frutos secos molidos 5 1 ½ cdita (10g) de manteca de maní 5 1 cdita (5g) de aceite, mayonesa, aderezo 5	Frutos secos y semillas: castañas de cajú, avellanas, nueces, nueces pecán, nueces de pará (nueces de Brasil), castañas, semillas de lino, sésamo y chía. Aceites: girasol, maíz, canola, oliva, aceites de soja y de nuez. Otros: palta, aceitunas, aderezos caseros.	Vitamina E, ácido linoleico y linoléico.
Controlá los postres	Limitá el consumo de azúcar refinada y postres con grasa altamente saturada a pequeñas porciones ocasionales.			1 porción de tarta de fruta 1 cda de fruta en conserva ½ tz de helado de crema y agua 42g de chocolate en barra.	Frutas: desecadas, frescas, en compota, al horno, con granola. Otros postres: bajos en grasas, azúcar y calorías.	Grasa y azúcar refinada son calorías vacías, no contienen nutrientes.